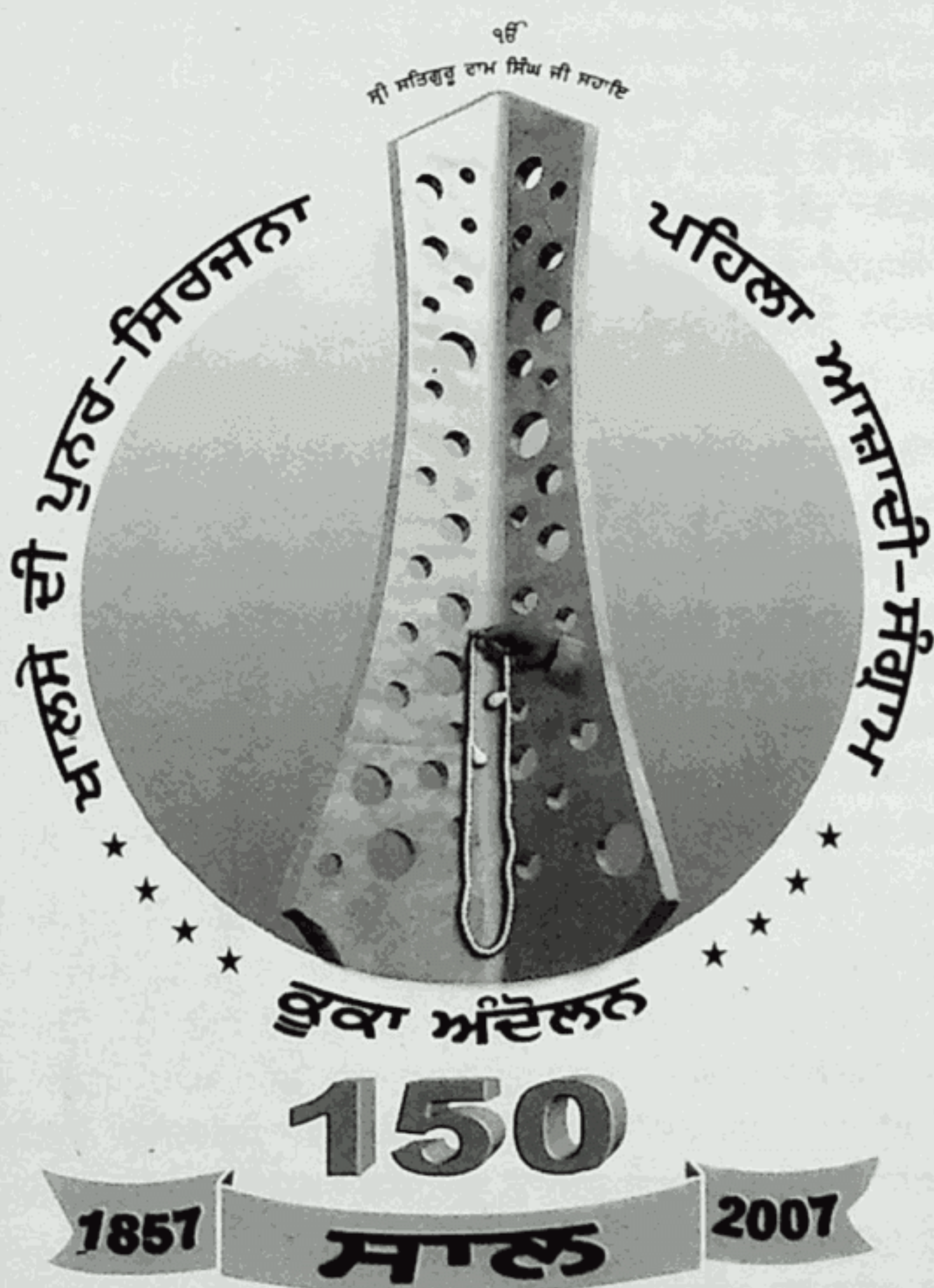
ਪੰਜਾਬੀਓ!
ਨਸ਼ੇ ਛੱਡੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਓ!



ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਚਿੰਤਨ ਅਦਾਰਾ
(ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ)

ਪੰਜਾਬੀਓ! ਨਸ਼ੇ ਛੱਡੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਓ!

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਪਾਵਨ ਧਰਤੀ ਤੇ ਵਿਚਰੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਪੀਰਾਂ-ਫ਼ਕੀਰਾਂ, ਸਿੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ, ਆਪਾ ਵਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਤੇ ਦੇਸ਼-ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਅਲਬੇਲੇ ਪਰਵਾਨਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਸਾਹਵੇਂ ਸਾਡਾ ਸਿਰ ਮੱਲੋ-ਮੱਲੀ ਨਤਮਸਤਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਇਹ ਧਰਤੀ 'ਪੰਜਾਬ' ਕਦੇ ਸੂਰਬੀਰ ਜੋਧਿਆਂ ਦੀ ਜਨਮ-ਭੂਮੀ ਤੇ ਕਰਮ-ਭੂਮੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਬੱਤੀ ਵਰ੍ਹੇ ਆਮ ਲੁਕਾਈ ਵਿਚ ਵਿਚਰ ਕੇ 'ਨਾਮ ਜੱਪਣ, ਦਸਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਤੇ ਵੰਡ ਛਕਣ' ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਵਾਸਤੇ ਸਰਲ-ਸਾਦੀ 'ਜੀਵਨ-ਜਾਚ' ਦੱਸੀ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁਲੰਦ ਕਰਕੇ ਜ਼ੁਲਮ ਤਸ਼ੱਦਦ ਕਰਨ, ਦੇਸੀ ਹਾਕਮਾਂ ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਲੁੱਟ-ਮਾਰ ਤੇ ਕਤਲੋ-ਗ਼ਾਰਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਮਰਜੀਵੜੇ 'ਖ਼ਾਲਸੇ' ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ। ਸੌ ਸਾਲ ਦੀ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਉਪਰੰਤ 'ਖਾਲਸਾ ਰਾਜ' ਸਥਾਪਤ ਹੋਇਆ ਪਰ, ਰਾਜ-ਮਦ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਨੈਤਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਆਪਸੀ ਖ਼ਾਨਾ-ਜੰਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਕਾਰਨ 'ਪੰਜਾਬ' ਸ਼ਾਤਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਹਾਕਮਾਂ ਦਾ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਅਧੋਗਤੀ ਤੇ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸੂਰਬੀਰ 'ਸੰਤ ਖ਼ਾਲਸੇ' ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਕੀਤਾ ਤੇ ਸੱਚੀਆਂ-ਸੁੱਚੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰ ਕੇ, ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਵਿਰੁੱਧ 'ਬਗ਼ਾਵਤ' ਕਰਨ ਤੇ ਦੇਸ਼-ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਲੜਨ ਦਾ ਬਿਗ਼ਲ ਵਜਾਇਆ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਸਮਕਾਲੀ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਗਿਆਨੀ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਅਦੁੱਤੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਤੇ ਉਹਦੇ ਚਿਰੰਜੀਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾ ਰਾਹੀਂ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ:-

ਪਾਇ ਇਹੁ ਹੁਕਮ ਪ੍ਰਮੇਸ ਕਾ ਬਿਸੇਸ ਫਿਰ
ਰਾਮ ਮ੍ਰਿਗੇਸ ਉਪਦੇਸ ਦੈਨ ਲਾਗਿਓ।
ਹੁੱਕੇ ਛੁਡਵਾਏ ਰਖਵਾਏ ਕੇਸ ਮੋਨਿਓਂ ਕੇ
ਸੁਧਾ ਛਕ ਥੀਏ ਸਿਖ ਭਾਗ ਜਿਨੈ ਜਾਗਿਓ।
ਫੈਲਿਓ ਜਸ ਭਾਰੀ ਸਿਖ ਥੀਏ ਤਾਂਹਿ ਕੇ ਅਪਾਰੀ
ਸਿੰਘ ਪੰਥ ਬਿਰਧਾਨੋਂ ਨਾਮ ਰਸ ਪਾਗਿਓ।
ਫੀਮ ਭੰਗ ਪੋਸਤ ਸ਼ਰਾਬ ਮਾਸ ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ
ਠੱਗੀ ਤਜ ਥੀਏ ਸੰਤ ਸਤਿਜੁਗ ਆ ਗਿਓ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ 'ਨਾਮਧਾਰੀ ਪੰਥ' ਨੇ ਉਸ ਲਾ-ਮਿਸਾਲ ਸ਼ਖਸੀ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਨਕਲਾਬ ਦੇ 150 ਵਰ੍ਹੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ' ਤੇ ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਆ ਚੁੱਕੀਆਂ 'ਕਲੰਕ' ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਇਕ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਢੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਧੀਨ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਰਕ ਬਣਾ ਰਹੀ 'ਆਪ ਸਹੇੜੀ' ਬਿਮਾਰੀ 'ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਾਰੀ-ਜਾਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਿੱਤ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਦੁਰ-ਉਪਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ 'ਭਰੂਣ-ਹੱਤਿਆ' ਦੇ ਫੈਲਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਨਾਸੂਰ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪੁਰ-ਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਅੰਦਰ ਜਗਹ-ਜਗਹ ਮੁਫ਼ਤ ਕੈਂਪ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਕੜ 'ਚ ਫ਼ਸੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ, ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਡਾਕਟਰਾਂ-ਵੈਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਨਸ਼ੱਈ ਜੀਵਨ ਤੇ ਉਹਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਰਬਾਦੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਜਾਗਰੂਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ!

ਨਸ਼ਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

1. ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ 'ਦਸਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ' ਤੇ 'ਮਿਹਨਤ' ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਅਲੋਪ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤੇ ਵਿਹਲੜ ਨੌਜਵਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਐਸ਼-ਪ੍ਰਸਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਅਧੀਨ ਚੋਰੀ-ਛਿਪੇ ਨਸ਼ੇ ਵੇਚਣ ਦੇ ਧੰਧੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿਚਕਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੰਡਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ

ਚੁੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ-ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਪੱਖੋਂ ਕੰਗਾਲ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜ਼ਮੀਨਾਂ-ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਵੀ ਵੇਚ-ਵੱਟ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੜ੍ਹ 'ਚ ਰੋੜ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਜ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਘਾਣ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਸੋ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਵਿਹਲਤਪੁਣਾ, ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਉਪਰਾਲੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹਨ।

2. ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਕਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ ਸ਼ਰਾਬ, ਅਫ਼ੀਮ ਤੇ ਪੋਸਤ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ 'ਠੇਕੇ' ਨਸ਼ੇ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹਨ।

3. ਆਪਣਾ 'ਵੋਟ ਬੈਂਕ' ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਧੀਨ ਰਾਜਨੀਤਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਲੈਕਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਵੋਟਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਰਾਬ, ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਕਾਲਾ ਧਨ ਵੰਡ ਕੇ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕ 'ਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ-ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹਨ।

4. ਅਜੋਕੇ ਮਨੁੱਖ ਬੜੇ ਤਨਾਅ ਭਰਪੂਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹਾਲਾਤ 'ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਤਨ-ਮਨ ਦੇ ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਨਸ਼ੱਈ ਬਣ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ।

5. ਦਿਹਾੜੀਦਾਰ ਮਜ਼ਦੂਰ ਤੇ ਕਾਮੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਰੂਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਮਿਲੀ ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਕ ਬਣਦੇ ਹਨ।

6. ਕੁਝ ਲੋਕ ਵੇਖਾ-ਵੇਖੀ ਸ਼ੌਂਕੀਆਂ ਤੌਰ ਤੇ, ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

7. ਘਰੋਗੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਝਗੜੇ, ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿਚਕਾਰ ਲੜਾਈ, ਤਲਾਕ, ਪ੍ਰੇਮ-ਸੰਬੰਧਾਂ 'ਚ ਆਈ ਤਰੇੜ ਆਦਿ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਗਰੱਸੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

8. ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਬੇਲੋੜੀ ਝਾੜ-ਝੰਬ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਤੁਰਦੀ ਹੈ।

9. ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਫ਼ਿਲਮਾਂ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਤੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਿਬਾਸ, ਗਾਣੇ ਤੇ ਰਸਾਲੇ ਆਦਿ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜੋਕੇ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਸਿਗਰਿਟ, ਸਮੈਕ, ਹੇਰੋਇਨ ਆਦਿ ਮਾਰੂ-ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਲਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

10. ਜਿਹੜੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਆਪ ਨਸ਼ੱਈ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦੇ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਸ਼ਰਾਬ, ਭੁੱਕੀ (ਪੋਸਤ ਜਾਂ ਡੋਡੇ) ਅਫ਼ੀਮ, ਭੰਗ, ਚਰਸ, ਗਾਂਜਾ, ਹੇਰੋਇਨ, ਸਮੈਕ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਟੀਕੇ, ਕੈਪਸੂਲ, ਖਾਂਸੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਬੀੜੀ, ਸਿਗਰਿਟ, ਪਾਨ-ਮਸਾਲਾ, ਜ਼ਰਦਾ, ਤੰਬਾਕੂ, ਹੁੱਕਾ, ਸਿਗਾਰ, ਪੈਟਰੋਲ ਜਾਂ ਥਿੰਨਰ ਦਾ ਸੁੰਘਣਾ, ਬਰੈਡ ਨੂੰ ਆਇਓਡੈਕਸ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਛਿਪਕਲੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸੱਪਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਗੰਦੀਆਂ-ਮੈਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਪੀਣਾ ਆਦਿ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ (ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ)

ਨਸ਼ੇ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਖੋਖਲਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਉਹਦੇ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਮੂੰਹ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਟੀ.ਬੀ. ਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਮਾਰੂ-ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਮਿਹਦੇ (ਜਾਂ ਲਿਵਰ) ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਪੈਰ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸੁਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਯਾਦ-ਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੇ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਮੌਤ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਖਾ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਾਰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉਪਰ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੀਵੇ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਗਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੂੰ ਦੀ ਬੱਤੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੇਲ ਨਾ ਪਾ ਕੇ, ਬੱਤੀ ਜਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਚੰਗੀ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਜੀਵਨ-ਜੋਤ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ, ਨਸ਼ੇ ਖਾ ਕੇ ਜੀਵਨ ਓਨਾ ਕੁ ਹੀ ਸਮਾਂ ਚਲਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੱਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਟੀਕੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਏਡਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਫ਼ੀਮ, ਭੰਗ, ਪੋਸਤ ਆਦਿ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੋਖਲਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।
- ਨਸ਼ੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵੀ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਮਗਲਿੰਗ ਰੋਕੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਨਸ਼ੇ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗੰਧਲਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮਰਦ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬਾਂਝ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਔਲਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬੇ-ਆਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਨਸ਼ੱਈ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ ਇੱਜ਼ਤ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੱਈ ਜੀਵਨ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬੇਇਤਬਾਰੀ ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਅਪੀਲ

ਨਸ਼ੱਈ (ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ) ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ (ਲੱਤ, ਬਾਂਹ ਆਦਿ) ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਜਾਵੇ, ਚੀਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਰਲ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਾਦਸਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਅੰਗ ਮੁੜ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਵੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਲਸਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ, ਭਾਵੇਂ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜੇ। ਯਤਨ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਅੰਗ ਮੁੜ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਅੰਗ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਅਧੂਰਾ ਤੇ ਬਦਸੂਰਤ ਜਾਂ ਬਦਕਸ਼ਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ੱਈਆਂ ਜਾ ਅਮਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਘ੍ਰਿਣਾ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਵੇਖੀਏ? ਕਿਉਂ ਨਾ ਯਤਨ ਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਜੋੜੀਏ? ਅਮਲੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੱਈ ਬੰਦਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇਕ ਬਿਮਾਰ ਅੰਗ ਹੈ। ਜਦ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਇਹੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ-ਵੈਦ ਪਾਸ ਲਿਜਾ ਕੇ ਉਹਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਈਏ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਆਦਰ-ਯੋਗ ਸਥਾਨ ਦੇਈਏ ਤੇ ਦਿਵਾਈਏ।

ਭਰਾਵੋ ਤੇ ਭੈਣੋ! ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਾਡੀ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਹਨ। ਆਓ, ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੇ ਮਿੱਤਰ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲ ਨਾਲ ਲਾਈਏ। ਆਓ, ਸਾਰੇ ਰਲ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਬਣਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਰੂਪੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ। ਸਾਡੇ ਇਸ ਉਪਰਾਲੇ ਨਾਲ ਲੱਖਾਂ-ਕਰੋੜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਮੁੜ ਵੱਸ ਜਾਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਕ-ਮੁੱਠ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕਰੀਏ। ਸਾਡੇ ਇਸ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਉਪਰਾਲੇ ਨਾਲ ਕਈ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ, ਕਈਆਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੀਰ ਤੇ ਕਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਹਾਗ।

ਕਈ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਸਾਇਆ ਤੇ ਪਿਆਰ-ਦੁਲਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਡੰਗੋਰੀ ਮੁੜ ਕਾਇਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਨਸ਼ੱਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਬਣਦੀਆਂ ਚਿਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ; ਘਰਾਂ 'ਚ ਪੈਂਦੇ ਵੈਣ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ, ਹਰ ਪਾਸੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਖੇੜਿਆਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪੱਸਰ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਇਕ ਖ਼ਤ

ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤੋ,

ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ!

ਪਿਆਰੇ ਮਿੱਤਰੋ, ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਨਾਂ ਨਾਲ ਦਿਲੀ ਹਮਦਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਦਮ ਕਿਸੇ ਮਜਬੂਰੀ ਵੱਸ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਹੁਣ ਵਕਤ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਭਰੇ ਨਰਕ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੌਂਕੀਆਂ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਣਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬੇਸਮਝੀ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਆ ਗਏ ਹੋਣ। ਮਨੁੱਖ ਭੁੱਲਣਹਾਰ ਹੈ; ਗਲਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਕੀਤੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਲੈਣਾ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਤੋਬਾ ਕਰ ਲੈਣੀ, ਪਸ਼ਚਾਤਾਪ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੀ ਵੱਡੀ ਸਿਆਣਪ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੁੱਲਾ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਪਰਤ ਆਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 'ਭੁੱਲਾ' ਨਹੀਂ ਆਖਦੇ।

ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਤੁਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਠੇਡਾ ਖਾ ਕੇ ਡਿੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦੈ ਕਿ ਉਹ ਉੱਠ, ਕੱਪੜੇ ਝਾੜ ਕੇ ਮੁੜ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਤੁਰ ਪਵੇ ਨਾ ਕਿ ਓਥੇ ਹੀ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟੇ ਜਾ ਗੰਦ ਵਿਚ ਲੇਟਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਹੀ ਰਾਹ ਤੋਂ ਭਟਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਅਤੇ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੀ ਤੈਲਾਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅੰਦਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਥੱਕ-ਹਾਰ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹੌਸਲਾ ਕਰਕੇ, ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੀ ਸੇਧੇ ਪੈ ਤੁਰ ਪਵੋ। ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਦ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ, ਥਕਾਵਟਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖ-ਸੰਤਾਪ ਭੁੱਲ ਜਾਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਲਕਸ਼ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕਰੋ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹੋ। ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਤੇ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰੋ। ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ 'ਨਾਮ ਖੁਮਾਰੀ' ਰੂਪੀ ਅਮਲ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਲੋਕ-ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਫ਼ਲਾ ਕਰੋ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:-

ਜਿਤ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ ॥
ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ ॥

ਅਰਥਾਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਕਲ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਪਾਗ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਾਏ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਵੱਲੋਂ ਧੱਕੇ ਹੀ ਧੱਕੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ?

ਜੇ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਭਜਨ-ਬਾਣੀ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੱਚੇ ਨਾਮ ਦਾ ਅਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਖੁਮਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਰਹੀਏ। ਜਿਹਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਫ਼ਰਮਾਇਆ ਹੈ:-

ਨਾਮ ਖੁਮਾਰੀ ਨਾਨਕਾ ਚੜ੍ਹੀ ਰਹੇ ਦਿਨ ਰਾਤਿ ॥

ਸੋ, ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਗ਼ਲਤਾਨ ਮਿੱਤਰੋ! ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ, ਆਪਣੀ ਦੁਖੀ ਜੀਵਨ-ਸਾਥਣ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤਰਸ ਖਾਓ! ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਕੁਝ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋ!

ਆਪਣੇ ਤਨ-ਮਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਮੁੜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੱਬੀ ਦਾਤ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣੋ! ਅਰੋਗ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਬੱਚਿਆਂ, ਪਤਨੀ ਤੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸੁੱਖ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣੋ। ਨੇਕ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ-ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦੁਲਾਰ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਵਿਦਿਆ ਆਪ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੋ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਦਿਆਵਾਨ ਬਣਾਓ। ਆਪ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਅਪਣਾਓ। ਆਪਣੀ ਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਉੱਜਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ; ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਕੇ ਵਿਚਰੋ। ਆਪਣੇ ਖੁੱਸ ਚੁੱਕੇ ਸ੍ਵੈਮਾਨ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ - ਆਬਰੂ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ! ਹਨੇਰਿਆਂ 'ਚੋਂ' ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸੂਰਜ-ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਰੁਸ਼ਨਾਓ! ਤੁਸੀਂ ਅਕਾਲਪੁਰਖ, ਰੱਬ, ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਹੀ ਅੰਸ਼ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤੁਸਾਂ ਸੰਭਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ, ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ ਵਿਛ ਚੁੱਕੀ ਇਸ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ 'ਸਫ਼' ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕੰਜੇ 'ਚੋ' ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੈ!

ਸ਼ੁਭ ਇਛਾਵਾਂ ਸਹਿਤ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ,

ਡਾਕਟਰ ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ
(ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ)

ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਸਾਧਨ

1. ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚਾਰ।
2. ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਵਾਪਾਰ-ਪ੍ਰਚਾਰ ਬੰਦ ਹੋਵੇ।
3. ਸਕੂਲਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ 'ਨਸ਼ਾ-ਰਹਿਤ ਸਮਾਜ' ਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਵੇ।
4. ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
5. ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਤੇ ਬੇਲੋੜੇ-ਵਾਧੂ ਖ਼ਰਚ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਪਰ ਰੋਕ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ।
6. ਸਰਕਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਠੇਕੇ ਬੰਦ ਕਰੇ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਏ।
7. ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ-ਚੈਕਅੱਪ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।
੮. ਨਸ਼ੱਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।
9. ਪਿਆਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
10. ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਭਿਆਨਕ ਨਹੀਂ। ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਵਾਜਬ ਤੇ ਪੁਖ਼ਤਾ ਇਲਾਜ ਦੀ।
11. ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਾਧੂ ਸੰਤਾਂ, ਮਹਾਂ ਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਡੇਰਿਆਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਤੇ ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
12. ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਆਦਿ ਮਹਿਕਮੇ ਪੂਰਨ ਨਸ਼ਾ-ਬੰਦੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ।

FOIL Printers ✆ 0161-2404979